

Tészta - Penne

Összetevők:

- Penne tészta
- víz
- még egy csipetnyi só



Eljárás:

Adja hozzá a tésztát és a vizet a belső tartályhoz 1 arányban: 2. Használjon mérőpoharat. Egy adag tészta körülbelül egy adagolókanálnyi. Zárja le az edényt a nyomófedéllel, és nyomja meg a programot - Nyomás/OFF - 5 perc, közepes nyomás. Amikor a program befejeződött, óvatosan engedje ki a gőzt, majd nyissa ki a fedelet. A tészta tálalásra kész.

Megjegyzés. Bármilyen tészta használható, csak arra ügyeljünk, hogy elegendő víz legyen a fazékban, hogy a tészta mindig víz alá kerüljön.

Buggyantott tojás

- Összetevők:
- tojás
- víz

Eljárás:

A buggyantott tojást a korábbi receptek szerint úgy készítették el, hogy kiütötték a héjából és forrásban lévő ecetes vízbe tették. Receptünk szerint viszont a tojást héjában, 75°C-on 14 percig sütjük. Ezt úgy érhetjük el, ha a Sous Vide OWN programot választjuk. Ha a hőmérséklet 75°C fölé emelkedik, a főzési idő lerövidíthető. A magasabb hőmérsékleten történő főzés azonban csökkenti a vitamin- és antioxidáns-tartalmat.

Zabkása zabkása

Összetevők:

- zabpehely
- Tej
- 1 evőkanál méz csipet só



Eljárás:

Fokozatosan adjuk hozzá a tejet, a mézet, egy csipet sót és a pelyhet a belső edényhez. Egy adaghoz számoljon 1 kanál gabonapelyhet és 2 kanál tejet. Keverje össze a kapott keveréket.

Zárja le az edényt a nyomófedéllel, és kapcsolja be a programot - NYOMÁS / CERALIE - 15 perc, közepes nyomás. Amikor a programnak vége, keverje meg a zabkását, és tálalja kedvenc gyümölcsével.

Desszertek

Vanília puding

Összetevők:

- 2 tojás
- 1 kanál víz
- 1 és ½ kanál tej
- 3-4 evőkanál cukor (ízlés szerint)
- csipetnyi só
- teáskanál vanília kivonat



Eljárás:

Az előkészített tálban fokozatosan keverje össze az összes hozzávalót, a végén öntse hozzá a tejet. Keverjen össze mindent alaposan. Készítsen kis pudingos tálkákat, és töltsen meg őket félig a keverékkel. Helyezzen egy rácsot az edénybe, öntsön bele két mérőcsésze vizet. Helyezze a pudingos tálakat a rácsra, és zárja le a nyomófedelelet. Indítsa el a programot - Nyomás / Custom - 5 perc, közepes nyomás... Amikor elkészült, óvatosan vegye ki a tálakat, és hagyja kihűlni a pudingot. Tálaláskor a tetejére gyümölcsöt és tejszínhabot tehetünk.

Cheesecake

Test :

- 1 csomag vajás keksz 100 g vajat

Tészta :

- 250 g túró
- 1 csomag tejföl (200 g)
- 1 csomag mascarpone (250 g)
- 1 tojás
- 1 evőkanál méz
- vanília aroma
- sütőpapír



Eljárás:

A zacskóban lévő kekszet sodrófa segítségével törje össze, és az előkészített tálban a vajjal alaposan gyúrja össze, hogy tésztát kapjon. Egy tálban keverje össze a többi hozzávalót, és konyhai robotgéppel vagy kézzel keverje bele a keveréket. Készítsünk sütőpapírt a belső edényhez - a papír az edény feléig érhet! Először fedjük be az előkészített tésztával - alakítsuk ki a testet. Öntse a keveréket a burkolatra. Zárja le az edényt egy nyomófedéllel. Bekapcsoljuk a programot - Nyomás / SAJÁT - 35 perc, közepes nyomás. A program befejeztével óvatosan nyissa ki az edényt. A sajttorta a sütőpapírnak köszönhetően könnyen kiborítható. A kész desszertet tejszínhabbal és kedvenc gyümölcsével díszítheti.

Házi joghurt

Összetevők:

- 1 l friss tej
- 2 evőkanál joghurt aktív kultúrával

Eljárás:

- Az utasítások szerint a pot - Joghurt program.



SÜTÉS ARIO II HORROOUS TUBE-val (CUCO II FRITEO II serpenyővel)

- Mindig legyen készen egy belső edény - a belső edény -, mielőtt elkezdené a főzést.
- Vigyázzon, hogy a főzés előtt, közben és után ne érje a lábas forró részei - a belső lábas, a kosárrácsok, minden forró.
- Olvassa el figyelmesen az utasításokat.
- Ha a használati utasításban az áll - használjon előmelegítést - kapcsolja be a sütőt 5 percre 200 °C-ra.

a sóból. Tegyük sütőpapírt a belső edény aljára - a papírt csak az aljáig tegyük, legfeljebb az edény feléig! Terítsük ki a tésztát a papírra, hogy egy korpuszt formázzon. Pírítsa meg a szalonnát és a hagymát egy serpenyőben, a felesleges zsiradékot szedje le. Vigye fel a keveréket a testére. Egy tálban keverje össze a többi hozzávalót - cheddar, felvert tojás, tejszín, só, bors és szerecsendió ízlés szerint. Tegye a belső edényt az edénybe, és zárja le a fedelet - sütő. Kézzel állítsa be a programot 22 percre 180 °C-ra. Amikor a program befejeződött, óvatosan vegye le a fedelet, vegye ki az edényt sütőkesztyűvel, és szedje ki a süteményt egy tányérra.

Desszertek

Mézeskalács muffinok

Összetevők:

- 1 csésze liszt
- ½ csésze langyos tej 1 evőkanál olaj
- 1 evőkanál méz
- 1 evőkanál kakaó
- 1 evőkanál mézeskalács fűszer 1 tojás
- ½ zacskó sütőpor



Eljárás:

Egy tálban alaposan keverje össze az összes hozzávalót, hogy sehol ne legyenek csomók. Készítse elő a papír muffinformákat, és töltsen meg őket 2/3-ig a tésztával. Mérettől függően az edényben egyszerre körülbelül 4-5 muffin fér el. Zárja le az edényt a fedővel - sütő - és kapcsolja be a sütőt kézzel 15 percre és 200 °C-ra. A megsült muffinokat tejszínhabbal díszíthetjük, csokoládéval vagy lekvárral kenhetjük.

Zabpehely torta sárgabarackkal

Összetevők:

- 3 kanál zabpehely
- 1 érett banán
- 1 egész tojás
- 1 evőkanál kókuszreszelék
- 1 teáskanál fahéj
- félbevágott, mag nélküli sárgabarack
- Sütőpapír



Eljárás:

A banánt villával pépesítsük, adjuk hozzá a pelyhet és a tojást. Csepegtessük meg citromlével, adjunk hozzá fahéjat, kókuszt és keverjük jól össze. A sütőpapírból vágjunk ki egy, a sütőkosárnál valamivel nagyobb kört vagy négyzetet, és a tésztát terítsük kör alakban a papírra, kb. 0,5 cm vastagon. Fedjük be a tésztát félbevágott sárgabarackkal, és az előkészített süteményt a papírral együtt helyezzük a belső edénybe - a papír félig felérhet az edénybe! Tegye a sütőre a fedelet. Programozza a sütőt manuálisan 15 percre és 155 °C-ra. Sütés után vegye ki a sütőkosarat sütőkesztyűvel. A tortát meg lehet locsolni juharsziruppal, porcukorral meghintve és tejszínhabbal díszítve.

A sütő különböző egyéb ételek sütésére is használható:

*a táblázatban szereplő időpontok némileg eltérhetnek

Dish	MIN-MAX mennyiség (g)	Idő (min .)	TEMP (°C)	További információk
Burgonya és chips				
Vékony fagyasztott sült krumplic	350 - 600	15-16	200	
Vastag fagyasztott sült krumplic	350 - 600	15-20	200	
Házi készítésű sült krumplic	350 - 600	10-16	200	adjunk hozzá egy teáskanál olajat
Gratinált burgonya	450	15-18	200	
Hús és baromfi				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Sertésszelet	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Kolbászok	100 - 500	13-15	200	
Csirkecombok	100 - 500	18- 22	180	
Csirkemell	100 - 500	10 -15	180	
Finomságok				
Csirkefalatok	100 - 500	4-17.5	200	Használjon előmelegítést
Hal ujjak	100 - 500	6-10	200	Használjon előmelegítést
Hagymakarikák	450	15	200	Használjon előmelegítést
Töltött zöldségek	100 - 500	10	160	

Cuprins

Cuprins	128
GĂTIREA SUB PRESIUNE - CUCO II și ARIO II.....	130
Ciorbe.....	131
Supă cremoasă de broccoli	131
Bulion cu legume	132
Carne	132
Carne de porc pe ciuperci	133
Piept de pui pe cimbru cu cartofi.....	134
Chilli con carne.....	135
Gulaș de vită	136
Pui cu unt	137
Gulaș de stomacuri și inimi de pasăre	138
Fasole înăbușită cu carne afumată	139
Fructe de mare.....	140
Leguminoase.....	140
Baba Ganoush	141
Rețetă pentru păstăi de fasole în cremă.....	142
Hummus.....	143
Mamaliga	144
Curry de năut	145
Orez.....	145
Rizoto	146
Orez pistruiat	146
Legume.....	147
Paste - Penne	148
Oua ochiuri.....	148
Terci de ovăz	149
Deserturi	149
Budincă de vanilie	149
Cheesecake	150
Iaurt de casă.....	150

GĂTITUL CU TUBUL HOROS ARIO II (CUCO II cu tigaia FRITEO II)	151
Cotlete de pui.....	152
Hamburger de curcan	152
Pui prăjit în cuptor fierbinte	153
Cotlete la cuptor	154
Cartofi prăjiți de casă.....	154
Mușchi de pui.....	155
Franceză QUICHE	155
Deserturi	156
Brioșe de turtă dulce.....	156
Tort de ovăz cu caise.....	157

GĂTIREA SUB PRESIUNE - CUCO II și ARIO II

- Întotdeauna să aveți o oală interioară - oala interioară - pregătită înainte de a începe să gătiți.
- Aveți grijă la părțile fierbinți ale vasului atunci când le manipulați înainte, în timpul și după gătire - vasul interior, coșul, grătarele, totul este fierbinte.
- Citiți cu atenție instrucțiunile.
- Înainte de a găti cu capacul oalei sub presiune, verificați poziția corectă a supapei.
- Dacă supapa este în poziția corectă și încă mai curge abur sau apă în mod nejustificat în timpul gătitului, opriți vasul, eliberați aburul și verificați garnitura internă a supapei.

Ciorbe

- Acum puteți prepara rapid și ușor supele sau ciorbele preferate cu oala noastră.
- Ingredientele precum orezul, pastele sau cerealele au tendința de a face spumă, așa că urmați instrucțiunile din manual. Cel mai bine este să adăugați aceste ingrediente după ce ați gătit sub presiune.

Supă cremoasă de broccoli

Ingrediente:

- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 ceapă albă, tăiată grosier
- 500 g broccoli, tocat grosier
- 3 cartofi medii, tăiați grosier
- 4 căni (1l) bulion de legume
- 2 lingurițe de sare
- 2 căței de usturoi, presați
- 1 cană (250 ml) de lapte integral
- 1 linguriță de muștar Dijon

Procedura:

Preîncălziți vasul apăsând programul - Prăjire. Se adaugă uleiul de măsline și se lasă ceapa să se prăjească. Se adaugă broccoli, cartofii și sarea. Se amestecă bine, se toarnă bulionul de legume. Închideți capacul și reglați supapa în poziția de gătit. Se fierbe timp de 5 minute la programul de presiune înaltă - Supă. Când timpul a expirat, deschideți oala sub presiune și eliberați presiunea prin supapă. Se adaugă usturoiul, muștarul și se toarnă laptele. Se amestecă cu un blender cu băț și se servește.



Bulion cu legume

Ingrediente:

- oase pentru supă
- (în funcție de gustul dumneavoastră - carne de porc, vită, pui, afumătură)
- amestec de supă de legume (congelat sau proaspăt)
- apă un vârf de cuțit de sare
- mirodenii pentru supă - frunză de dafin, piper întreg, condimente
- ierburi aromatice - de preferință cireș, pătrunjel

Procedura:

Pregătiți oasele, legumele (dacă folosiți legume proaspete, nu uitați să le curățați și să le clătiți mai întâi), condimentele, ierburile și un vârf de cuțit de sare în recipientul interior. Se toarnă apă peste tot. Vă rugăm să rețineți că apa poate reprezenta până la 2/3 din recipientul interior. Închideți capacul de presiune și setați programul - Supă - 15 minute. Curățăm bulionul rezultat printr-o sită într-o oală, adăugăm legumele deja fierte rămase de la supracocere, putem adăuga carnea apărută de pe oase și condimentăm după caz. De asemenea, puteți adăuga tăiței fierți în bulion.



Carne

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Întotdeauna gătiți carnea cu cel puțin 1 - 3 linguri de lichid.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.

Tipul de carne	Timp de gătire (min.)
Piept de vită	38-42
Carne de vită tocată	13-18
Friptură de porc	43-47
Coaste de porc	18
Miel	42-45
Pui întreg	15-18
Bucăți de pui	12-15

Carne de porc pe ciuperci

Ingrediente:

- 500 g gât de porc
- 200 g ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei vegetal
- 2 linguri de bulion (de preferință de pui)
- 1 lingură de făină sare
- piper chimen
- 1 lingură de ciuperci uscate



Procedura:

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. După un timp, încălzim uleiul și prăjim ceafă de porc tăiată cubulețe, pe care am sărat-o și am piperat-o. Se trage carnea pe toate părțile, se scoate, se mai adaugă puțin ulei și se prăjește ceapa. Dozlatova praful de ceapă prăjită cu făină, se amestecă, se întoarce carnea, se adaugă ciupercile, 2 linguri de

bulion și se condimentează cu un vârful de cuișor de chimen. Închideți capacul de presiune. Setati programul - Carne / Braising (Carne de porc / Coaste) - 18 minute. După rulara programului, renunțați la abur și deschideți cu grijă vasul. Se condimentează cu sare sau piper, după caz. Puneți carnea terminată pe o farfurie, iar ca garnitură puteți alege orezul fiert în oala noastră.

Piept de pui pe cimbru cu cartofi

Ingrediente:

- 500 g de piept de pui răcit
- 200 g ceapă
- 200 g morcovi
- 4 cartofi tăiați în felii de aproximativ 1 cm
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 lingură de bulion (de preferință de pui)
- 1 lingură de sare de vin
- piper alb
- Cimbru
- lămâie
- unt de mărimea unei nuci



Procedura:

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. După un timp încingem uleiul și prăjim piepturile de pui tăiate în bucăți mai mari, pe care le-am sărat și piperat. Se scot bucățile și se toarnă peste ele bulionul și vinul, astfel încât să fie mai ușor de răzuit de pe fund. Se lasă să fiarbă puțin. Adăugăm ceapa tăiată cubulețe și morcovii pe care i-am curățat în prealabil. Se condimentează cu cimbru, apoi se adaugă din nou bucățile de pui. Într-un coș, se pregătesc, se taie cartofii în felii și se pun în oala cu grătar. Închideți capacul de presiune. Setati programul - Păsări de curte - 15 minute. După rulara programului, renunțați la abur și deschideți cu grijă vasul. Folosind mănuși de cuptor, scoateți coșul cu grătarul în care au fost gătiți cartofii. Scoateți carnea finită din sos. Porniți programul - Reîncălzire. Se lasă sosul să mai scadă puțin, apoi se înmoaie cu unt și se azonează cu lămâie. Se condimentează cu sare și piper, după caz.

Aranjați pieptul de pui și cartofii pe o farfurie și turnați sosul peste ei.

Chilli con carne

Ingrediente:

- 400 g carne de vită tocată
- 1 cutie de fasole
- 200 g ceapă
- 1 cutie de roșii decojite
- 1 cățel de usturoi
- ulei vegetal
- 1 lingură de bulion (de preferință de vită)
- sare
- ardei iute
- zahăr sau ciocolată neagră
- Chimen
- coajă de lămâie



Procedura:

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. Se prăjește ceapa tăiată cubulețe în uleiul încins până când devine aurie. Apoi putem adăuga carnea tocată cu usturoi. Lăsați carnea să se tragă înăuntru. Adăugați fasolea și roșiile din conserve în oală și adăugați condimente după gust - sare, piper, chimen, ardei iute, coajă de lămâie. Finalizați cu puțin zahăr sau cu ciocolată neagră de bună calitate. Dacă este necesar, adăugați 1 cană de bulion. Nu uitați să amestecați în mod regulat. Opriți programul - Reporniți. Închideți oala cu un capac sub presiune. Începeți programul - Fasole / Chilli - 12 minute. Când programul este complet, se scoate capacul și se amestecă bine ardeii iute. Chilli con carne poate fi servit cu pâine sau orez.

Gulaș de vită

Ingrediente:

- 500 g de carne de vită (pulpă, gât sau față)
- 200 g ceapă tăiată în cubulețe
- 1 piure de roșii
- 1 cățel de usturoi
- ulei vegetal (sau o lingură de untură)
- 3 linguri de bulion (de preferință de vită)
- 1 lingură de făină
- boia dulce măcinată sare
- piper chimen
- Măgăritar

Procedura:

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. După ce uleiul s-a încălzit puțin, se prăjește ceapa până devine aurie. Apoi se adaugă cuburile de carne cu usturoi. Lăsați carnea să se tragă înăuntru. Se presară boiaua de ardei măcinată și făina, se amestecă bine, se trece rapid la paprika nezhořkla. Adăugați condimente după gust - sare, piper, chimen, măghiran. Se completează cu 3 linguri de bulion. Nu uitați să amestecați în mod regulat. Opriți programul - Reporniți. Închideți oala cu un capac sub presiune. Începeți programul - Carne / Braising (sau carne de vită) - 30 de minute. Când se termină programul, îndepărtați capacul și amestecați bine. Se ornează tocănița din farfurie cu ceapă tăiată felii. Ca garnitură, alegeți o gălușcă de pâine sau o pâine.



Pui cu unt

Ingrediente:

- 2 linguri de unt (se poate folosi ulei)
- 1 ceapă roșie mică, tocată mărunt feliate
- 1 lingură de ghimbir proaspăt
- (sau 1 linguriță de pudră)
- 1 lingură de amestec de condimente Garam marsala (condimente indiene)
- 1 linguriță de sare
- 1 cană (250 ml) bulion de pui (sau apă)
- 2 linguri de piure de roșii
- 3 bucăți de piept de pui congelat
- 1½ cană (400 ml) de roșii zdrobite din conservă
- 3 căței de usturoi, tocați mărunt (sau praf de usturoi uscat)
- ½ cană (85 ml) de smântână
- 3 crenguțe de coriandru, tocate mărunt (pentru decorare)



Procedura:

Preîncălziți vasul, cu recipientul interior pregătit, apăsând programul - Prăjire. Adăugați o lingură de unt și ceapa în oala preîncălzită și sotați-o (aproximativ 4 minute). Se presară ghimbir, 1 lingură de condiment Garam masala, sare și se amestecă totul bine. Se toarnă bulionul de pui sau apa și se amestecă din nou. Puneți piepturile de pui congelate în oală. Adăugați pasta de tomate la pui și turnați peste roșiile zdrobite - nu amestecați. Se presară totul cu amestecul de condimente Garam masala rămas - nu se amestecă. Închideți capacul și reglați supapa de gătit. Se fierbe 5-7 minute la programul de presiune înaltă - Păsări de curte. Când timpul de gătit s-a terminat, deschideți oala sub presiune, eliberați presiunea cu ajutorul supapei de pe capac. Se amestecă ușor usturoiul proaspăt, smântâna și lingura de unt rămasă. Se poate servi cu orez, crumble sau cușcuș.

Gulaș de stomacuri și inimi de pasăre

Ingrediente (pentru 4 porții):

- 1 kg de pielițe și inimi de pasăre
- 5 cepe de mărime medie
- 2 ardei cărnași
- 1 ardei roșu capere
- 2 linguri de ulei
- sare (după gust)
- piper măcinat (după gust)
- 1 linguriță de boia dulce măcinată
- un buchet de pătrunjel
- 150 ml de piure de roșii



Metoda de preparare:

În vasul interior al multicookerului, se prăjește ceapa tocată mărunt pe programul Saute. După 5 minute, adăugați ardeii tocați și sotați până când legumele se rumenesc. Se prăjește totul timp de aproximativ 15 minute cu capacul deschis. Adăugați moalele și inimile și sotați-le până când se rumenesc. La final, se adaugă restul ingredientelor (sare, piper, boia de ardei măcinată și pastă de tomate). Se toarnă maximum 100 ml de apă. Notă! Nu este nevoie să adăugați mai mult lichid, deoarece legumele și carnea vor elibera apa. Închideți și sigilați capacul în conformitate cu instrucțiunile de utilizare. Programați aragazul pe funcția CARNE/PRĂJITURĂ, presiune "HIGH", timp de 60 de minute. După ce a trecut timpul, se eliberează presiunea conform instrucțiunilor și se adaugă pătrunjelul tocat fin.

Fasole înăbușită cu carne afumată

Ingrediente:

- 1 bucată de carne afumată, 1 - 1,5 kg (cu os)
- 500 g fasole uscată
- 4 cepe medii
- 2 morcovi
- 2 ardei cărnoși
- 1 ardei roșu capere
- 2 linguri de ulei
- Sare (după gust)
- Piper măcinat (după gust)
- 2 lingurițe de boia dulce măcinată
- 1 lingură de pastă de ardei iute
- 300 ml de piure de roșii
- un buchet de pătrunjel

Metoda de preparare:

În vasul interior al multicookerului, se rumenește ceapa tocată mărunt în ulei, pe programul Saute. După 5 minute, adăugați ardeii tocați și sotați până când legumele se rumenesc. Se prăjește totul timp de aproximativ 15 minute cu capacul deschis. Apoi opriți aparatul (Start/Stop) și adăugați restul ingredientelor. Se adaugă 1-1,2 l de apă. Atenție! Nu depășiți marcajul MAX de pe vas! Închideți și sigilați capacul în conformitate cu instrucțiunile de utilizare. Programați aragazul pe funcția Fasole/Chili, presiune "HIGH", timp de 60 de minute. După ce a trecut timpul, se eliberează presiunea conform instrucțiunilor și se adaugă pătrunjelul tocat fin.



Fructe de mare

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Gătiți întotdeauna fructele de mare cu cel puțin 1-3 linguri de lichid.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.
- Dacă este posibil, folosiți un grătar de gătit.

Tipul de carne	Timp de gătire (min.)
Scoici	3-5
Crabi	3-5
Humr	3-5
Scoici	3-5
Creveți	2-3
Pește întreg	7-8
Bulion de pește	7-8

Leguminoase

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Gătiți întotdeauna legumele cu mult lichid.
- Este o idee bună să puneți legumele la înmuiat peste noapte în apă, dar oala vă permite, de asemenea, să gătiți legumele fără să le puneți la înmuiat. În acest caz, este necesar să se adauge timpul de gătire.
- Nu umpleți niciodată vasul mai mult de jumătate ($\frac{1}{2}$ semn) atunci când utilizați programul pentru leguminoase.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.

Tipul de leguminoase	Timpt de gătire (min.)
Soia	12 - 15
Fasole neagră	6 - 9
Năut	14 - 17
Linte	6 - 9
Mazăre	13 - 16

Baba Ganoush

Ingrediente:

- 4 linguri de ulei de măsline
- 2 vinete
- 2-3 căței de usturoi necurățați
- 1 cățel de usturoi curățat de coajă
- 1 linguriță de sare
- ½ cană (125 ml) de apă
- 1 lămâie, sucul (aproximativ ¼ cană de suc de lămâie)
- 1 lingură de Tahini (pastă de susan)
- ¼ ceașcă de măsline negre, păstrați câteva pentru a decora cu câteva crenguțe de cimbru proaspăt (sau 1 lingură de cimbru uscat)
- ulei de măsline extra virgin



Procedura:

Se curăță vinetele de coajă, astfel încât să rămână puțină piele, pentru aromă și culoare. Se taie câteva rondele astfel încât să fie acoperit fundul vasului, restul se taie grosier. Într-o oală preîncălzită se programează programul - Sauté - se încinge uleiul de măsline, se pun cu grijă rondele de vinete și se sotează 5 minute. Adăugați cățeii de usturoi necurățați. Apoi întoarceți vinetele, adăugați restul de vinete tocate, sarea, apa și închideți capacul oalei. Se fierbe timp de 5 minute la programul de presiune înaltă - Leguminoase. Când timpul de gătire s-a terminat, deschideți vasul. Scoateți vasul din oală și scurgeți bulionul. Se scot cățeii de usturoi și se îndepărtează pielea. Se adaugă

Tahini, zeama de lămâie, căței de usturoi fierți și nefierți și măslinile negre. Pregătiți un blender cu băț și amestecați totul bine. Se așază în boluri, se presară cimbru și măslinile negre rămase, se stropește cu ulei de măsline și se servește.

Retetă pentru păstăi de fasole în cremă

Ingrediente pentru 4 porții:

- 800 g fasole verde
- 1 ceapă mare
- 1 ardei roșu
- 1 morcov ras
- 3 căței de usturoi
- 4 linguri de ulei de măsline
- 1 linguriță și jumătate de sare
- 1 linguriță de piper roșu măcinat
- 600 ml de apă
- 1/2 buchet de pătrunjel



Pentru sosul de smântână:

- 2 linguri de făină
- 2 linguri de apă
- 600 g 20% smântână
- 1/4 linguriță de piper

Metoda de preparare:

Se încing 4 linguri de ulei de măsline, se adaugă ceapa tocată mărunt și se sotează 2-3 minute, apoi se adaugă usturoiul, morcovii și ardeii rași. În această etapă, folosiți funcția Saute cu capacul deschis.

Adăugați condimentele la legumele prăjite. Se amestecă rapid pentru a nu arde piperul măcinat. După câteva secunde, adăugați o cană de apă și adăugați fasolea verde. Se amestecă puțin și se adaugă restul de apă. Închideți și sigilați capacul în conformitate cu instrucțiunile de utilizare. Programați aragazul pe funcția Carne/înghețată timp de 18-20 de minute.

Sos:

Puneți făina și apa într-un castron și amestecați bine. Adăugați smântâna și

amestecați până când ingredientele sunt combinate. Se adaugă piper. Între timp, după 18-20 de minute, eliberați presiunea din oală, conform indicațiilor. Amestecând constant, adăugați aproximativ 2-3 linguri de sos picant din oală la baza de smântână - încet, pentru ca smântâna să nu se închege. Se toarnă apoi baza de smântână peste fasole și se lasă să se gătească timp de 5 minute pe funcția Saute cu capacul deschis. La final, se adaugă pătrunjel tocat fin.

Hummus

Ingrediente:

- 180 g de năut uscat sau înmuiat peste noapte în 1l de apă
- 1 frunză de dafin
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de Tahini (pastă de susan)
- 1 lămâie, sucul (aproximativ 3 linguri de suc de lămâie)
- ¼ linguriță chimen pisat
- ½ linguriță de sare de mare
- 1 legătură de pătrunjel, tocat mărunt
- 1 vârf de cuțit de piper roșu măcinat suplimentar
- ulei de măsline virgin



Procedura:

Clătiți năutul și puneți-l într-o oală cu recipientul interior pregătit, adăugați apă și frunzele de dafin. Închideți și fixați capacul vasului. Se fierbe într-o oală sub presiune cu capacul oalei sub presiune timp de 18 minute la programul de presiune ridicată - Leguminoase. Când timpul de gătire s-a terminat, deschideți vasul. Așteptați 10 minute pentru ca presiunea să scadă. Turnați bulionul într-un castron, vom mai avea nevoie de o parte din bulion. Pentru garnitură, se scot câteva biluțe de năut din oală și se pun deoparte. Lăsați năutul să se răcească în oală (aproximativ 30 de minute) și scoateți frunza de dafin. Pregătiți un blender cu băț sau puneți năutul răcit într-un robot de bucătărie. Se adaugă ½ cană din bulionul pe care l-am pus deoparte, apoi Tahini, zeama de lămâie, chimenul și cățelul de usturoi proaspăt. Se amestecă totul până la o consistență cremoasă. Se mai adaugă puțin bulion și sare, după caz. Se amestecă din nou bine. Decorați humusul cu biluțele de năut pe care le-am scos din vas. Se stropește cu ulei

de măsline și se presară cu piper roșu măcinat, se adaugă pătrunjel proaspăt tocat și se servește.

Mamaliga

Ingrediente:

- 150 g făină de porumb
- 800 ml de apă
- O jumătate de linguriță de sare
- 50 g unt sau parmezan
- Mamaliga preparată conform raportului de ingrediente de mai



sus va fi un pic mai moale și mai cremoasă, după preferințele dumneavoastră puteți adăuga făină de porumb pentru a o îngroșa.

Metoda de preparare:

Puneți făina de porumb, sarea și apa în vasul interior al multicookerului și amestecați până când ingredientele sunt combinate. Setați programul "Tocană" pentru 15-20 de minute fără capac. Odată ce amestecul începe să fiarbă, continuați să îl amestecați pentru a nu se forma cocoloașe. Când programul multicooker este terminat, adăugați untul și parmezanul ras în amestec și amestecați bine.

Curry de năut

Ingrediente:

- 1 lingură de ulei vegetal
- 1 ceapă roșie de mărime medie, tocată mărunt
- 1 lingură de condiment Chana masala
- 1 lingură de usturoi uscat tocat mărunt
- 1 lingură de ghimbir proaspăt ras
- 1 cană (250 ml) de năut uscat, pus la înmuiat peste noapte
- 1 cană (250 ml) de apă
- 400 g roșii tăiate în cubulețe într-o cutie
- 1 linguriță de sare de mare



Procedura:

Puneți 4 căni de orez și apă într-un coș. Într-o oală preîncălzită cu program - Rotisor, se adaugă uleiul și se lasă ceapa să se prăjească în el (aproximativ 7 minute). Se adaugă condimentele Chana masala, usturoiul și ghimbirul. Se toarnă apa, se adaugă năutul, roșiile din conservă și se amestecă bine. Se pune în coșul cu orez și apă. Închideți capacul și reglați supapa în poziția de gătit. Se fierbe timp de 20 de minute la programul de presiune înaltă - Leguminoase. Se poate decora cu ceapă și se poate pune în bolul de lângă orice iaurt alb și se servește la masă.

Orez

Ingrediente:

- Orez
- apă
- un vârf de cuțit de sare



Procedura:

Se adaugă orezul și apa în proporție de 1 : 2. Folosiți o cană de măsurare. O porție de orez reprezintă aproximativ o jumătate de lingură. Închideți vasul cu capacul de presiune și apăsați programul în funcție de tipul de orez - PRESA / OREZ ALB sau OREZ BRÂNZIT. Când timpul programului a expirat, eliberați cu

grijă aburul și apoi deschideți capacul. Orezul este gata de servire.

Rizoto

Ingrediente:

- 2 linguri de orez pentru risotto
- (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 100 g ceapă
- 1 lingură de ulei de măsline 4 linguri de bulion
- (de preferință pui sau legume)
- 2 linguri de vin sec
- 1 lingură de unt
- ½ lingură de busuioc parmezan



Procedura:

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, și se adaugă o lingură de unt. Porniți programul - Reporniți. În uleiul încins se prăjește ceapa, se adaugă orezul și se amestecă. Prăjiți orezul pentru un timp. Se toarnă vinul și se lasă să fiarbă la foc mic pentru ca alcoolul din vin să se scurgă. Se toarnă bulionul peste tot. Raportul dintre orez și bulion trebuie să fie întotdeauna de 1 : 2. Închideți capacul de presiune. Setați programul în funcție de tipul de orez - PRĂJIRE / OREZ ALB sau OREZ DE BUCĂTĂRIE. Când programul este terminat, lăsați aburul și deschideți cu grijă vasul. Se amestecă parmezanul și încă o lingură de unt în risotto încă cald. Se azonează cu busuioc și sare dacă este necesar.

Orez pistruiat

Ingrediente:

- 1¼ cești (340 g) orez basmati uscat, clătit
- 5 linguri (70 g) de quinoa (roșie sau neagră), clătită
- 3 căni (750 ml) de apă

Procedura:

Adăugați orezul, quinoa și apa în oală. Închideți capacul și reglați supapa în poziția de gătit. Se fierbe timp de 3 minute la presiune mare. Când timpul de gătit a expirat, deschideți vasul, amestecați și serviți.

Legume

Tipul de legume	Timp de gătire (min.)
Sparanghel	2-5
Fasole	5
Fasole mică	2-3
Sfeclă roșie întreagă	23
Broccoli	3
Varză de Bruxelles	5
Morcovi	5
Conopidă	3-5
Porumb întreg	4
Varză	2-3
Bucăți de cartofi	7
Cartofi noi	6
Bucăți de dovleac	8

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Gătiți întotdeauna legumele cu cel puțin 1 - 2 linguri de lichid.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.
- Adăugați 1 - 2 minute dacă legumele sunt congelate.

Paste - Penne

Ingrediente:

- Paste Penne
- apă
- încă un vârf de cuțit de sare



Procedura:

Adăugați pastele și apa în recipientul interior în proporție de 1 : 2. Folosiți o cană de măsurare. O porție de paste reprezintă aproximativ o lingură. Închideți oala cu capacul de presiune și apăsați programul - Presiune/OFF - 5 minute, presiune medie. Când programul se termină, eliberați cu grijă aburul și apoi deschideți capacul. Pastele sunt gata de servire.

Observație. Se poate folosi orice fel de paste, doar asigurați-vă că este suficientă apă în oală, astfel încât pastele să fie mereu scufundate în apă.

Oua ochiuri

- Ingrediente:
- ouă
- apă



Procedura:

Conform rețetelor anterioare, ouăle poșate se preparau scoțându-le din coajă și punându-le în apă clocotită cu oțet. Conform rețetei noastre, însă, oul este gătit în coajă la o temperatură de 75°C timp de 14 minute. Putem realiza acest lucru dacă selectăm programul Sous Vide OWN. Dacă temperatura crește peste 75°C, timpul de gătire poate fi scurtat. Cu toate acestea, gătitul la temperaturi mai ridicate reduce conținutul de vitamine și antioxidanți.

Terci de ovăz

Ingrediente:

- fulgi de ovăz
- Lapte
- 1 lingură de miere vârf de cuțit de sare



Procedura:

În vasul interior se adaugă treptat laptele, mierea, un vârf de cuțit de sare și fulgii. Pentru o porție, numărați 1 lingură de cereale și 2 linguri de lapte. Se amestecă amestecul rezultat.

Închideți oala cu capacul de presiune și porniți programul - PRESIUNE / CERALIE - 15 minute, presiune medie. Când se termină programul, se amestecă terciul și se servește cu fructele preferate.

Deserturi

Budincă de vanilie

Ingrediente:

- 2 ouă
- 1 lingură de apă
- 1 și ½ linguriță de lapte
- 3 - 4 linguri de zahăr (după gust)
- un vârf de cuțit de sare
- linguriță de extract de vanilie



Procedura:

În castronul pregătit, amestecați treptat toate ingredientele, turnați laptele la sfârșit. Se amestecă totul bine. Pregătiți boluri mici de budincă și umpleți-le până la jumătate cu amestecul. Se pune un grătar în oală, se toarnă două căni de măsură cu apă. Așezați bolurile de budincă pe grătar și închideți capacul de presiune. Porniți programul - Presiune / Personalizat - 5 minute, presiune medie... Când este gata, se scot cu grijă bolurile și se lasă budinca să se răcească. La servire, se poate completa cu fructe și frișcă.

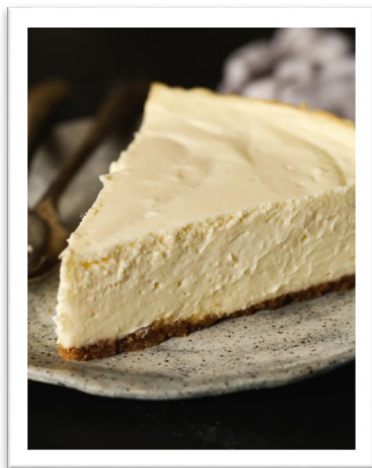
Cheesecake

Corp :

- 1 pachet de biscuiți cu unt 100 g unt

Aluat :

- 250 g brânză de vaci
- 1 pachet de smântână (200 g)
- 1 pachet de mascarpone (250 g)
- 1 ou
- 1 lingură de miere
- aromă de vanilie
- hârtie de copt



Procedura:

Cu ajutorul unui rulo, se zdrobesc biscuiții din pungă și se frământă bine cu untul în bolul pregătit pentru a obține un aluat. Într-un castron, se amestecă restul ingredientelor și, cu ajutorul unui robot de bucătărie sau cu mâna, se frământă. Pregătiți hârtie de copt pentru vasul interior - hârtia poate ajunge până la jumătatea vasului! Mai întâi, se acoperă cu aluatul pregătit - se formează corpul. Se toarnă amestecul peste carcasă. Închideți oala cu un capac sub presiune. Pornim programul - Presiune / PROPRIU - 35 minute, presiune medie. Deschideți vasul cu grijă când programul este terminat. Prăjitura cu brânză este ușor de răsturnat datorită hârtiei de copt. Desertul finit poate fi decorat cu frișcă și cu fructele preferate.

Iaurt de casă

Ingrediente:

- 1 l lapte proaspăt
- 2 linguri de iaurt cu cultură activă

Procedura:

- Conform instrucțiunilor de la vasul - Program iaurt.



GĂTITUL CU TUBUL HOROS ARIO II (CUCO II cu tigaia FRITEO II)

- Întotdeauna aveți o oală interioară - oala interioară - pregătită înainte de a începe să gătiți.
- Aveți grijă la părțile fierbinți ale oalei atunci când le manipulați înainte, în timpul și după gătire - oala interioară, suporturile coșurilor, totul este fierbinte.
- Citiți cu atenție instrucțiunile.
- Dacă instrucțiunile spun - folosiți preîncălzirea - porniți cuptorul timp de 5 minute la 200°C.

Cotlete de pui

Ingrediente:

- 750 g de piept de pui
- 1 ou
- 100 ml de bere
- 2 linguri de făină simplă
- 3 linguri de pesmet
- sare
- spray de ulei



Procedura:

Se spală carnea, se taie în felii de 1 cm lăţime, se tamponează ușor și se condimentează cu sare. Se amestecă oul întreg cu berea și se bate ușor. Se ung feliile de carne cu un strat triplu (făină, ou cu bere, pesmet). Se stropesc ușor feliile individuale cu spray de ulei. Apoi puneți-le în coșul de prăjit, le puteți pune și pe pereții perpendiculari ai coșului, pentru a profita de fluxul uniform de aer cald din interiorul recipientului. Selectați programul - Prăjitor / PROPRIU - 16 minute la 180 °C. Când au trecut 8 minute, se scoate capacul, se scoate coșul cu un clește și se întorc butașii. Apoi lăsați programul să se termine. Fripturile terminate pot fi servite, de exemplu, cu murături și pâine.

Hamburger de curcan

Ingrediente:

- 750 g carne tocată de curcan
- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi
- 1 ou întreg
- 120 g de brânză rasă
- 3 linguri de pesmet
- sare, piper, cuișoare (proaspete sau uscate),
- condimente după gust
- spray de ulei



Procedura:

Sărați și piperati carnea tocată, adăugați ierburi și condimente după imaginația dumneavoastră. Se toacă mărunt ceapa și usturoiul, se adaugă carnea, celelalte ingrediente și se amestecă totul. Se modelează în forma dorită (chiftele, rulouri). Pentru o mai bună manevrare, ne putem uda mâinile cu apă pentru a preveni lipirea cărnii. Așezați în coșul de prăjire astfel încât aerul fierbinte să circule uniform în jurul alimentelor, porniți programul - Prăjitorie / PROPRIU - 10 minute la 180°C. Burgerii pot fi serviți în chiflă cu legume sau cu cartofi fierți ca garnitură.

Pui prăjit în cuptor fierbinte

Ingrediente:

- pui întreg
- sare
- unt

Procedura:

Sărați bine puiul răcit sau decongelat pe toate părțile și puneți-l pe suportul de copt pregătit (cu pieptul în jos). Se pune suportul cu puiul în oală și se acoperă cu capacul - cuptor.

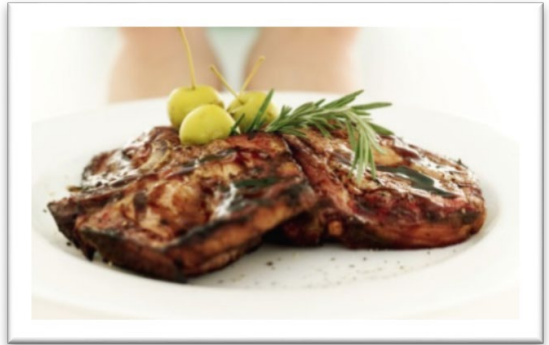
Setați programul - Friteuză / PROPRIU - 180 °C timp de 40 de minute. Când timpul setat s-a scurs, cuptorul va semnaliza sfârșitul. Pentru a obține o piele crocantă pe toate părțile, întoarceți cu grijă puiul în grătar (! aveți grijă la vasul interior și la grătarul fierbinte!) și porniți programul - Prăjitorie / PROPRIU - tot la 200 °C și setați pentru 2 minute. Apoi, puiul este gata și tot el are o piele frumoasă și crocantă și aurie.



Cotlete la cuptor

Ingrediente:

- cotlete proaspete
- sare
- piper
- Chimen



Cotletele proaspete de porc se frământă ușor, se ung ușor pe ambele părți cu ulei, sare, piper și se condimentează cu un vârf de cuțit de chimen, putem stropi cu lămâie, Se pun cotletele într-un coș (nu contează dacă cotletele se vor suprapune) și apoi se pune coșul într-un vas, pe care punem capacul - la cuptor. Porniți programul - Prăjitorie / PROPRIU - 180 °C și setați 12 minute. Se scoate din oală când programul este gata și se servește, de exemplu, cu cartofi prăjiți sau cu o altă garnitură preferată.

Cartofi prăjiți de casă

Ingrediente:

- cartofi
- un vârf de cuțit de sare
- 1 linguriță de ulei



Procedura:

Spălați cartofii (puteți sau nu să scăpați de piele) și tăiați-i cu un cuțit sau cu un aparat de feliat în cartofi prăjiți egali. Într-un castron, stropiți-le cu ulei și amestecați-le. Se pun cartofii în vasul interior, se închide capacul - cuptor și se pornește programul - Prăjitorie / PROPRIU - 30 min. la 160°C. După 15 minute, îndepărtați capacul și întoarceți cartofii. Porniți din nou programul - Friteuză / PROPRIU - de data aceasta doar 15 min. la 160 °C. Se amestecă chipsurile finite cu un praf de sare într-un castron.

Mușchi de pui

Ingrediente:

- pulpe de pui
- un vârf de cuțit de sare
- condimente pentru grătar - după gust (de preferință fără sare)
- linguriță de ulei



Procedura:

Sărați cotoarele de pui răcite într-un castron, asezonați-le cu condimente pentru grătar și stropiți-le cu ulei. Se amestecă totul bine. Se pune în coșul de prăjire, se închide capacul - cuptorului și se setează programul - Prăjitorie / PROPRIU - la 22 minute la 200 °C. Când programul se termină, bețele de tobă sunt gata. Veți fi surprinși de suculența lor.

Franceză QUICHE

Aluat:

- 175 g făină simplă
- 75 g unt
- lingură de apă rece
- 1 linguriță de sare

Umplutură:

- 250 g slănină englezească
- 175 g de brânză Cheddar
- 1 ceapă
- ouă
- 250 ml de frișcă (31 %)
- sare
- piper
- nucșoară



Procedura:

Într-un castron, se face mai întâi un aluat din făină simplă, untul, apa rece și sarea. Puneți hârtie de copt pe fundul vasului interior - puneți hârtia doar până la fund, nu mai mult de jumătatea vasului! Se întinde aluatul pe hârtie pentru a forma un corpus. Se prăjește baconul și ceapa într-o tigaie, se îndepărtează excesul de grăsime prăjită. Aplicați amestecul pe corp. Într-un castron, se amestecă restul ingredientelor - cașcaval, ouăle bătute, smântână, sare, piper și nucșoară după gust. Puneți recipientul interior în oală și închideți capacul - cuptor. Setați manual programul pentru 22 de minute la 180 °C. Când programul s-a terminat, îndepărtați cu grijă capacul, scoateți vasul cu mănuși de cuptor și scoateți prăjitura pe o farfurie.

Deserturi

Brioșe de turtă dulce

Ingrediente:

- 1 cană de făină
- ½ cană de lapte cald 1 lingură de ulei
- 1 lingură de miere
- 1 lingură de cacao
- 1 lingură de condimente pentru turtă dulce 1 ou
- ½ pungă de praf de copt



Procedura:

Într-un castron, se amestecă bine toate ingredientele, astfel încât să nu existe cocoloașe nicăieri. Pregătiți formele de brioșe din hârtie și umpleți-le cu 2/3 din aluat. În funcție de mărime, vasul va ține aproximativ 4 - 5 brioșe la un moment dat. Închideți vasul cu capacul - cuptor - și porniți manual cuptorul timp de 15 minute și 200 °C. Brioșele coapte pot fi decorate cu frișcă, acoperite cu ciocolată sau unse cu gem.

Tort de ovăz cu caise

Ingrediente:

- 3 linguri de fulgi de ovăz
- 1 bană coaptă
- 1 ou întreg
- 1 lingură de nucă de cocos rasă
- 1 linguriță de scorțișoară
- jumătăți de caise fără sâmburi
- Hârtie de copt



Procedura:

Se pasează banana cu o furculiță, se adaugă fulgii și ouăle. Se stropește cu suc de lămâie, se adaugă scorțișoara, nuca de cocos și se amestecă bine. Tăiați un cerc sau un pătrat de hârtie de copt puțin mai mare decât coșul de prăjit și întindeți aluatul în formă de cerc pe hârtie, cu o grosime de aproximativ 0,5 cm. Acoperiți aluatul cu caise tăiate în jumătate și așezați prăjitura pregătită împreună cu hârtia în vasul interior - hârtia poate ajunge până la jumătatea vasului! Puneți capacul pe cuptor. Programați manual cuptorul pentru 15 minute și 155 °C. După coacere, folosiți mănuși de cuptor pentru a scoate coșul de prăjit. Tortul poate fi stropit cu sirop de arțar, pudrat cu zahăr pudră și decorat cu frișcă.

Cuptorul poate fi folosit și pentru a coace diverse alte feluri de mâncare:

*orele din tabel pot varia ușor

Farfurie	MIN-MAX cantitate (g)	TIMP (min .)	TEMP (°C)	Informații limentare
Cartofi și chipsuri				
Cartofi prăjiți subțiri congelați	350 - 600	15-16	200	
Cartofi prăjiți groși congelați	350 - 600	15-20	200	
Cartofi prăjiți de casă	350 - 600	10-16	200	se adaugă o linguriță de ulei
Cartofi gratinați	450	15-18	200	
Carne și păsări de curte				
Friptură	100 - 500	8-12	180	
Cotlete de porc	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Cârnați	100 - 500	13-15	200	
Mușchi de pui	100 - 500	18- 22	180	
Piept de pui	100 - 500	10 -15	180	
Delicatese				
Nuggets de pui	100 - 500	4-17.5	200	Utilizați preîncălzirea
Batoane de pește	100 - 500	6-10	200	Utilizați preîncălzirea
Inele de ceapă	450	15	200	Utilizați preîncălzirea
Legume umplute	100 - 500	10	160	

